

**Trousse médicale – Rester chez soi**  
(Stay at Home Toolkit)

**pour la grippe**  
(for Influenza)

Montgomery County Department of Health and Human Services  
Public Health Services

**Trousse médicale – Rester chez soi**

## (Stay at Home Toolkit)

*Table des matières*  
(Table of Contents)

	<u>Page numéro</u>
<u>Section 1-Prévention</u>	2
• Comment empêcher la propagation de la grippe	3
• Couvrez-vous la bouche quand vous toussiez	7
• Restez sain de corps et d'esprit	9
• Comment utiliser un thermomètre	12
• Formule pour la désinfection	14
• Trousses médicales Rester chez soi pour la grippe	16
<u>Section II-Administration de soins :</u>	
<u>soins pour les familles, les amis, les voisins et les animaux de compagnie</u>	18
• Comment soigner quelqu'un qui a la grippe	19
• Journal de soins personnels	23
• Liste de préparation aux désastres pour les animaux de compagnie	26
• Conseils aux employés retournant au travail après avoir eu la grippe	29

Des ressources complémentaires sont également indiquées au verso de la Trousse médicale !

**Prévention**  
(Prevention)

# Prévention

(Prevention)

Comment éviter la propagation de la grippe  
(Preventing the Spread of Influenza)

*Informations de base sur les mesures à prendre  
pour éviter la propagation de la grippe au sein du foyer.*

## Prévention (Prevention)

1

### Comment empêcher la propagation de la grippe (Preventing the Spread of Influenza)

#### Comment empêcher la propagation de la grippe

La plupart des gens qui ont la grippe peuvent rester chez eux pendant qu'ils sont malades. Ils peuvent se soigner ou recevoir des soins administrés par d'autres membres du foyer. Ces informations ont pour but d'aider à reconnaître les symptômes de la grippe et à soigner les malades au foyer, à la fois pendant la saison normale de la grippe et en cas de pandémie de grippe.

Au début d'une pandémie de grippe, il faudra attendre plusieurs mois pour qu'un vaccin soit disponible. Toutefois, il est recommandé de recevoir le vaccin contre la grippe pour la saison (piqûre ou vaporisation nasale) pour se protéger contre les virus saisonniers de la grippe. **Pour plus de renseignements sur le vaccin saisonnier contre la grippe dans le comté de Montgomery, Maryland, veuillez téléphoner au 240-777-1050 ou consultez le site [www.montgomerycountymd.gov](http://www.montgomerycountymd.gov).**

#### Connaissez les *symptômes de la grippe*, qui peuvent inclure :

Début soudain de la maladie	Plus de 100,4 °F (38,2 °C) de température
Frissons	Toux
Mal de tête	Mal de gorge
Nez bouché	Douleurs musculaires vagues
Sensation de faiblesse	Diarrhée, vomissements, douleurs abdominales et/ou fatigue, survenant le plus souvent chez les enfants

#### Empêchez la propagation de la maladie chez vous

Comme la grippe peut facilement se propager d'une personne à une autre, toute personne habitant dans un logement où quelqu'un a la grippe, ou lui rendant visite, peut être infectée. Il est donc important de prendre des mesures pour empêcher la propagation de la grippe afin de ne pas infecter d'autres personnes dans le logement.

#### Ce que les soignants peuvent faire

Dans la mesure du possible, les soignants doivent séparer les malades atteints de grippe des autres personnes. Lorsque cela est faisable, le malade doit rester dans une pièce séparée, à distance des autres personnes. Les autres personnes habitant dans le logement doivent limiter le contact avec le malade autant que possible. Une personne dans le logement doit être le principal soignant pour le malade. Dans l'idéal, ce soignant doit être en bonne santé et ne doit pas présenter de troubles médicaux qui l'exposeraient à un risque accru de grippe grave.

#### Troubles médicaux exposant à un « risque accru » :

Grossesse	Diabète
Problèmes cardiaques	Troubles rénaux
Maladie ou traitement incapacitant le système immunitaire	Plus de 65 ans
Maladies chroniques des poumons	

(TSVP)

## Prévention (Prevention)

1

### Comment empêcher la propagation de la grippe (Preventing the Spread of Influenza)

#### **Soyez attentifs aux symptômes de la grippe chez d'autres membres du foyer**

Si possible, contactez votre prestataire de soins de santé en cas de questions sur les soins à administrer à un malade. Cependant, il vous sera peut-être difficile de contacter votre prestataire de soins habituels pendant une pandémie de grippe. Le site Web de Montgomery County Public Health Services ([www.montgomerycountymd.gov](http://www.montgomerycountymd.gov)) communiquera des mises à jour fréquentes, et notamment sur l'obtention de conseils médicaux. Si des services d'assistance téléphonique sont utilisés, les numéros correspondants figureront également sur le site Web, et ils seront communiqués dans les médias.

Le port de masques chirurgicaux (avec attaches) ou de masques de procédures (avec des boucles à placer autour des oreilles) peut être utile pour ralentir la propagation de la grippe quand le masque est porté par la personne et/ou le soignant à proximité (moins d'un mètre) du malade. Si le port d'un masque est recommandé par Montgomery County Public Health Services, pour que cela soit utile il faut que le masque soit porté à chaque fois que la personne/le soignant est à proximité du malade ayant la grippe. Jetez toujours le masque après l'emploi. Il n'est pas recommandé que les membres du foyer qui fournissent des soins chez eux portent des gants ou des blouses.

#### **Ce que tout le monde dans le foyer peut faire :**

- Lavez-vous les mains avec de l'eau ou du savon, ou, si cela n'est pas possible, utilisez un produit de nettoyage/assainisseur des mains à base d'alcool (comme Purell® ou un produit de marque générique) après chaque contact avec une personne ayant la grippe ou avec des objets présents à l'endroit où se trouve la personne. **LE LAVAGE DES MAINS EST LA MESURE PRÉVENTIVE LA PLUS SÛRE POUR TOUTES LES PERSONNES DANS LE LOGEMENT.**
- Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche sans vous être d'abord lavés les mains pendant 20 secondes (chantez *Joyeux anniversaire* deux fois). Lavez-vous les mains avant et après l'utilisation des toilettes.
- Lavez les assiettes sales dans un lave-vaisselle ou à la main avec de l'eau tiède et du produit vaisselle. Il n'est pas nécessaire de séparer les couverts utilisés pour manger par la personne ayant la grippe.
- Le linge peut être lavé dans une machine à laver standard à l'eau tiède ou froide, et avec un détergent. Il n'est pas nécessaire de séparer le linge et les draps sales ayant été utilisés par une personne ayant la grippe du reste du linge à laver. Évitez de tenir ou de transporter le linge sale près de votre corps ou de votre visage pour éviter tout risque de contamination. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon après avoir touché du linge sale.
- Placez les mouchoirs en papier utilisés par le malade dans un sac et jetez ce sac avec le reste des ordures du logement. Envisagez de placer un sac au chevet du malade dans ce but.
- Nettoyez périodiquement les comptoirs, tables et autres surfaces du logement en utilisant des produits de nettoyage quotidien.

(TSVP)

## Prévention (Prevention)

1

### Comment empêcher la propagation de la grippe (Preventing the Spread of Influenza)

#### **Empêchez la propagation de la maladie dans votre communauté**

Restez chez vous si vous êtes malade. Les malades ne doivent pas sortir de chez eux avant d'être guéris parce qu'ils risqueraient d'infecter d'autres personnes.

Lors d'une saison de grippe normale, les personnes ayant contracté la grippe devraient éviter tout contact avec d'autres personnes pendant environ cinq jours après avoir été exposées à la maladie. Pendant une pandémie de grippe, les autorités chargées de la santé publique communiqueront des informations sur la durée pendant laquelle les personnes ayant la grippe doivent rester chez elles.

Vous et vos proches voudrez peut-être utiliser l'Internet comme ressource principale. L'Internet peut servir de lien avec des ressources extérieures telles que : informations à jour sur la grippe, services médico-sociaux, et accès aux services de livraisons de produits alimentaires. L'Internet aidera à réduire la propagation de la grippe en permettant aux malades de rester chez eux. Si le malade doit sortir (par exemple, pour aller chez le médecin), il devra porter un masque chirurgical ou de procédure, si cela est recommandé, et faire ce qui suit :

- Se couvrir la bouche et le nez en toussant ou éternuant, et utiliser des mouchoirs en papier ou le coude pour se couvrir le visage au lieu des mains.
- Utiliser des mouchoirs en papier pour contenir le mucus et les écoulements de la bouche et du nez.
- Jeter les mouchoirs en papier dans la poubelle la plus proche ou transporter un petit sac en plastique (comme un sac zip-lock) pour les mouchoirs souillés.
- Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser un produit de nettoyage des mains à base d'alcool après s'être couvert la bouche en cas de toux ou d'éternuement, après s'être mouché ou essuyé le nez, et après avoir touché des objets ou matériaux contaminés, notamment des mouchoirs en papier.
- Pendant une pandémie de grippe, seules les personnes qui viennent soigner ou aider quelqu'un qui a la grippe ne doivent entrer dans son logement sauf si elles ont déjà eu la grippe.
- Si d'autres personnes doivent entrer dans un tel logement, elles doivent éviter d'avoir un contact rapproché avec la personne malade et suivre les précautions de contrôle des infections recommandées ici.

Sources : Ces conseils sont donnés sur la base d'informations à jour du Montgomery County, MD Department of Health and Human Services Pandemic Influenza Plan et sont sujets à changement. Ce document a été adapté et réimprimé avec la permission de Public Health – Seattle & King County, WA.

**Prévention**  
(Prevention)

**Couvrez-vous la bouche quand vous toussiez**  
(Cover Your Cough)

*Techniques que tout le monde peut utiliser pour limiter la propagation des infections  
lorsque vous toussiez ou éternuez.*

## Prévention (Prevention)

### Couvrez-vous la bouche quand vous toussiez (Cover Your Cough)

Arrêtez la propagation des microbes qui vous rendent malade – et qui rendent les autres malades!

### Couvrez-vous la bouche quand vous toussiez

Couvrez-vous la bouche et le nez  
avec un mouchoir en papier  
quand vous toussiez ou éternuez

ou

toussiez ou éternuez dans la partie supérieure  
de votre manche, pas dans les mains.

Jetez votre mouchoir souillé dans la poubelle.

On vous demandera peut-être de  
mettre un masque chirurgical pour  
protéger les personnes autour de vous.

Nettoyez-vous les mains  
après avoir toussé ou éternué.

Lavez-vous les mains  
avec de l'eau et du savon

ou

nettoyez-vous les mains avec un produit de  
nettoyage des mains à base d'alcool.

**Prévention**  
(Prevention)

**Restez sain de corps et d'esprit**  
(Maintain a Healthy Mind and Body)

Informations importantes sur les façons de rester sain de corps et d'esprit pendant la  
grippe,  
pour vous comme pour vos proches.

## Comment rester sain de corps et d'esprit (Maintain a Healthy Mind and Body)

### **Éléments à ne pas oublier pour comprendre une flambée ou pandémie de grippe :**

- Il est normal de s'inquiéter de la sécurité de sa famille et de sa propre sécurité.
- Tout le monde est affecté par une flambée ou pandémie de grippe.
- La peine et la colère sont des réactions normales.
- Vous guérirez plus facilement si vous avez une attitude positive.
- Chaque personne a des besoins différents et des façons différentes de confronter les problèmes.

### **Voici quelques réactions courantes qui peuvent se produire en cas de flambée ou de pandémie de grippe :**

- Difficultés à parler, dormir, marcher et se concentrer
- Irritabilité accrue
- Dépression, tristesse, sautes d'humeur et tendance à pleurer facilement
- Sensations d'impuissance
- Inquiétudes en ce qui concerne la perte de revenus et la protection de l'emploi, en particulier si vous devez rester chez vous pendant une période prolongée
- Préoccupations concernant les personnes dont vous vous occupez
- Craintes relatives à la séparation des activités de la vie
- Impression de ne pas contrôler la situation, en particulier quand elle est contrôlée entièrement par d'autres personnes
- Tendance à s'ennuyer plus facilement qu'avant

### **Comment rester en bonne santé quand vous êtes chez vous :**

- Informez-vous le plus possible sur la grippe, et soyez conscient(e) des réactions normales pendant une flambée ou pandémie de grippe.
- Continuez à vivre normalement dans la mesure du possible.

## Prévention (Prevention)

### 3

#### Comment rester sain de corps et d'esprit (Maintain a Healthy Mind and Body)

- Prévoyez des activités qui vous empêchent de vous ennuyer (jeux, jouets, etc.) et restez mentalement actif.
- Contactez un professionnel de la santé mentale ou téléphonez au Montgomery County Crisis Center (240-777-4000) avant, pendant et après une flambée ou pandémie de grippe si les stratégies d'auto assistance ne vous aident pas ou si vous constatez que vous utilisez des drogues/de l'alcool pour faire face à la situation.
- Gardez votre lieu de vie aussi confortable que possible.
- Dormez suffisamment, essayez de faire de l'exercice, mangez sainement et détendez-vous.
- Élaborez un plan d'urgence pour la famille indiquant entre autres un endroit où vous retrouver si vous êtes séparés et les numéros de téléphone importants.

#### **Faites particulièrement attention aux enfants**

- Dites aux enfants qu'il est normal d'être bouleversé quand quelque chose d'effrayant se produit.
- Encouragez les enfants à exprimer leurs sentiments et leurs pensées sans porter de jugement.
- Tirez le meilleur parti possible de la présence de votre enfant et amusez-vous ensemble.
- Éteignez la télévision et la radio, en particulier si les informations vous inquiètent ou si vous craignez que votre enfant perçoive ces inquiétudes.

#### Sources :

Centers for Disease Control and Prevention, Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

ZERO TO THREE: *Little Listeners in an Uncertain World*, [www.zerotothree.org/coping](http://www.zerotothree.org/coping). Myers, D. G. (1985).

Helping the helpers: A training manual. Dans D. M. Hartsough & D. G. Myers (Éd.), *Disaster Work and Mental Health: Prevention and Control of Stress Among Workers* (Publication DHHS N° ADM 85-1422, pp. 45-149). Rockville, MD: NIMH. Flynn, B. (1987).

Returning home following disaster work. Dans *Prevention and Control of Stress Among Emergency Workers: A Pamphlet for Team Managers* (Publication DHHS N° ADM 90-1497, pp. 6-9). Rockville, MD: NIMH.

Prévention  
(Prevention)

4

Comment utiliser un thermomètre  
(How to Use a Thermometer)

Instructions pour l'emploi d'un thermomètre numérique oral que tout  
le monde doit connaître.

## Comment utiliser un thermomètre (How to Use a Thermometer)

Utilisez un thermomètre numérique, avec des chiffres, et non l'ancien type de thermomètre avec du mercure (un trait argent ou rouge). Les anciens thermomètres qui contiennent du mercure représentent un danger pour l'environnement et la santé humaine, et ils doivent être mis au rebut conformément aux instructions. Veuillez contacter Montgomery County's Division of Solid Waste Services au 240-777-6400 pour des instructions sur la mise au rebut de vos anciens thermomètres.

### **Utilisation orale (thermomètre numérique simple seulement)**

- Placez le bout du thermomètre sous la langue. La bouche doit rester fermée. Ne mordez pas le thermomètre.
- Lorsque vous entendez le signal sonore, retirez le thermomètre de la bouche.
- Lisez les chiffres sur l'écran. La température normale est de 98,6 degrés F (37 degrés C).

### **Utilisation sous le bras**

- Placez le bout du thermomètre sous l'aisselle de façon que la sonde soit en contact avec la peau. Tenez le bras contre le corps.
- Lorsque vous entendez le signal sonore, retirez le thermomètre.
- Lisez les chiffres sur l'écran. La température normale est de 98,6 degrés F (37 degrés C).

*Remarque : un emploi rectal est recommandé pour les bébés et les petits enfants. Des instructions pour cette méthode figurent à l'intérieur de l'emballage du thermomètre. Il peut parfois être nécessaire de prendre la température d'un adulte par la voie rectale.*

### **Nettoyage du thermomètre**

- Utilisez des lingettes à l'alcool ou un tampon de coton (saturée d'alcool isopropylique à 70 % ou de l'alcool dénaturé).
- Frottez la lingette à l'alcool sur tout le thermomètre.
- Séchez le thermomètre avec un tissu sec et propre ou un tampon de coton.
- Ne rangez JAMAIS de thermomètre non nettoyé dans son étui.

*Remarque : Si vous prenez souvent des températures, placez un protecteur en plastique sur le bout du thermomètre. **NE réutilisez PAS** les protecteurs en plastique.*

**Prévention**  
(Prevention)

5

**Formule pour la désinfection**  
(Formula for Disinfection)

Il est important de nettoyer des surfaces tels que les comptoirs, toilettes et lavabos, rampes, téléphones, claviers et souris d'ordinateur, télécommandes et autres surfaces communes de votre résidence.

<b>Désinfectant</b>	<b>Emploi recommandé</b>	<b>Précautions</b>
<p>De l'eau de Javel (bleach) peut être utilisée dans un rapport de 1 à 10 avec de l'eau. Par exemple, pour faire approximativement 1 litre de désinfectant, mélangez 1/3 de tasse d'eau de Javel avec 3 1/3 tasses d'eau.</p> <p>Pour protéger les propriétés désinfectantes de l'eau de Javel, rangez-la dans un contenant opaque en évitant de l'exposer à la lumière du soleil. <b>Mélangez à nouveau tous les jours pour assurer l'efficacité maximale.</b></p> <p>Le pulvérisateur de surface Clorox® est un autre produit efficace qui est vendu pré-mélangé.</p> <p>Les lingettes de désinfection de surface sont également un produit de substitution utile.</p>	<p>Désinfection de matériaux contaminés par du sang et des fluides corporels</p>	<p>Pour utilisation dans des endroits bien ventilés.</p> <p>Gants et vêtements de protection requis pour manipuler et utiliser de l'eau de Javel non diluée.</p> <p><u>NE PAS</u> mélanger avec des acides forts ou des produits à base d'ammoniaque pour éviter de produire des fumées nocives.</p> <p>Corrosif pour les métaux.</p>
<p><b><u>Alcool</u></b> : Alcool isopropylique E.G. (alcool dénaturé) à 70 % ou alcool éthylique à 60 %.</p> <p>Le produit Purell® ou un produit antibactérien similaire pour l'hygiène des mains sans eau peut être utilisé pour se nettoyer les mains.</p>	<p>Surfaces métalliques lisses, dessus de tables et autres surfaces sur lesquelles il n'est pas possible d'utiliser d'eau de Javel.</p>	<p>Inflammable et toxique. Pour utilisation dans des endroits bien ventilés. Éviter d'inhaler.</p> <p>Conserver à distance des sources de chaleur, des équipements électriques, des flammes et des surfaces très chaudes.</p>

**Prévention**  
(Prevention)

**Trousses médicales Rester chez soi pour la grippe**  
(Influenza Stay at Home Toolkit)

*Liste d'articles suggérés à placer dans une trousse  
d'urgence*

Prévention  
(Prevention)

6

**Trousses médicale Rester chez soi pour la grippe**  
(Influenza Stay at Home Toolkit)

**Liste d'articles recommandés pour inclusion dans une trousse d'urgence à conserver chez soi :**

- **Thermomètre (numérique préféré)** – des informations sur la façon de prendre sa température et sur le nettoyage du thermomètre sont incluses dans cette trousse.
- **Lingettes à l'alcool ou tampons de coton saturés d'alcool isopropylique à 70 % ou de l'alcool dénaturé (pour nettoyer le thermomètre).**
- **Médicaments contre la fièvre (Motrin®, Advil™ ou Tylenol™)** – suivre les instructions du médecin.
- **Jus de fruit et liquides** – il est important de rester hydraté !
- **Eau de Javel** – une formule pour la désinfection est incluse dans cette trousse.
- **Couverts, plats, tasses et serviettes en plastique/papier** – pour éviter le besoin de laver les assiettes utilisées par des personnes ayant la grippe.
- **Mouchoirs en papier** – pour contenir les sécrétions respiratoires. Jeter dans la poubelle la plus proche après emploi.
- **Eau et savon** – pour se laver les mains.
- **Produit de nettoyage des mains (comme Purell®)** – à utiliser s'il n'est pas possible de se laver les mains avec de l'eau.
- **Sacs à ordures** – pour jeter les déchets (p. ex., mouchoirs en papier, plastique et produits en papier).
- **Masque chirurgical (avec attaches) ou de procédure (avec boucles pour les oreilles), un par personne dans le foyer** – n'utiliser que sur instructions de Montgomery County Public Health Services (à la suite d'une notification des Centers for Disease Control and Prevention).
- **Liste des ressources sur Internet en vue de livraison possible de produits et de services chez vous (p. ex., produits alimentaires et médicaux)**

Administration de soins  
(Caregiving)

Soins pour les familles, les amis, les voisins et les animaux de  
compagnie  
(Care for Families, Friends, Neighbors and Pets)

**Administration de soins**  
(Caregiving)

**Comment soigner quelqu'un qui a la grippe**  
(How to Care for Someone with Influenza)

Conseils et suggestions sur les manières de prendre soin de quelqu'un qui a la grippe.

## Administration de soins (Caregiving)

1

### Comment soigner quelqu'un qui a la grippe (How to Care for Someone with Influenza)

Pendant une flambée ou pandémie de grippe grave, lorsque des gens sont infectés dans le monde entier, les médias et les prestataires de soins de santé diront aux résidents du comté de Montgomery comment obtenir des soins et conseils médicaux. **Les informations suivantes représentent un guide général et ne sauraient remplacer les conseils médicaux d'un prestataire de soins de santé.**

#### Surveillance et réconfort

**Tenez un journal de soins avec la date, l'heure et vos observations.** Inscrivez les informations suivantes sur le malade au moins une fois par jour, et plus souvent si les symptômes changent, en incluant la date et l'heure. Veuillez vous référer au journal de soins joint (Feuille d'administration de soins N° 2).

- Prenez la température de la personne en utilisant un thermomètre numérique
- Observez la couleur de la peau du malade (rose, pâle ou bleuâtre) et déterminez la présence éventuelle d'éruptions cutanées
- Inscrivez la quantité approximative de liquides consommés chaque jour et pendant la nuit
- Inscrivez le nombre de fois où malade va aux toilettes chaque jour ainsi que la couleur de l'urine (clair à jaune pâle, jaune foncé, marron ou rouge)
- Inscrivez tous les médicaments pris, les doses et les heures d'administration

**Gardez des mouchoirs en papier et un sac à ordures** pour les jeter à portée de la main du malade.

**Rappelez-vous que la fièvre est un signe que le corps est en train de lutter contre une infection.** Elle retombera quand la personne ira mieux. L'application d'eau tiède (température du poignet) à l'aide d'une éponge peut diminuer la température pendant toute la durée de l'application. **N'utilisez pas d'alcool pour l'éponger.**

**Surveillez les complications de la grippe.** Les complications sont courantes chez les personnes ayant des troubles médicaux tels que le diabète, une maladie cardiaque ou des problèmes pulmonaires, mais elles sont possibles pour toute personne ayant la grippe. **Consultez un médecin immédiatement si le malade fait l'objet de l'une quelconque des complications suivantes.**

- Difficultés respiratoires, respiration rapide ou coloration bleuâtre de la peau ou des lèvres
- Le malade tousse du sang
- Signes de déshydratation (la personne ne boit pas assez) et ne peut pas absorber suffisamment de liquides
- Le malade a du mal à répondre ou à communiquer de façon appropriée ou semble confuse
- Convulsions
- L'état du malade empire après une amélioration temporaire
- Le malade est un bébé de moins de deux mois ayant de la fièvre, avec une alimentation insuffisante, qui urine moins de trois fois par jour ou présente d'autres symptômes de maladies

(TSVP)

## Administration de soins (Caregiving)

1

### Comment soigner quelqu'un qui a la grippe (How to Care for Someone with Influenza)

#### Médicaments

Utilisez de l'ibuprofène (Advil™ ou Motrin®) ou de l'acétaminophène (Tylenol™), ou prenez d'autres mesures, selon les recommandations de votre prestataire de soins de santé en cas de fièvre, de mal de gorge ou de malaise général. **N'utilisez pas d'aspirine pour les enfants ou les adolescents** parce que cela pourrait causer le syndrome de Reye, une maladie pouvant être mortelle.

#### Liquides et nutrition

Si la personne **ne vomit pas**, faites-lui boire fréquemment de petites quantités de liquide pour empêcher la déshydratation, même si elle n'a pas soif. Si la personne malade ne mange pas d'aliments solides, incluez des liquides contenant du sucre et du sel, comme des bouillons ou des soupes, des boissons pour les sportifs telles que Gatorade® (diluée avec de l'eau à 50-50), Pedialyte® ou Lytren® (non diluée), une boisson au gingembre, du cola et d'autres boissons gazeuses sucrées, mais pas des boissons diététiques ni des boissons contenant beaucoup de caféine. Une miction (évacuation d'urine) régulière est un bon signe d'hydratation.

#### Consommation quotidienne minimum de liquides recommandée si le malade ne mange pas d'aliments solides :

Petits enfants – 1 1/2 once par livre de poids corporel par jour (multipliez 1,5 fois le poids de l'enfant). Exemples :

- Un enfant pesant 10 livres a besoin d'approximativement 15 onces de liquide par jour
- Un enfant pesant 20 livres a besoin d'approximativement 30 onces de liquide par jour

Enfants plus âgés et adultes – 1 1/2 à 2 1/2 quarts par jour (3 à 5 tasses de 8 onces ou 2 à 3 boîtes ou bouteilles de 12 onces)

Si la personne **vomit**, ne lui donnez ni liquides, ni aliments par la bouche pendant au moins une heure. Donnez le temps à son estomac de se stabiliser. Offrez-lui ensuite un liquide clair tel que de l'eau, du thé léger, une boisson gazeuse au gingembre ou du bouillon en très faible quantité. Commencez par une cuillerée à thé ou une cuillerée à soupe de liquide clair toutes les 10 minutes. Si la personne vomit, laissez l'estomac se stabiliser à nouveau pendant une heure. Essayez à nouveau de faire boire fréquemment de petites quantités de liquides clairs. Si la personne ne vomit pas, augmentez progressivement le volume de liquide offert et utilisez des liquides contenant du sucre et du sel. Après 6 à 8 heures de régime liquide sans vomissements, ajoutez des aliments solides faciles à digérer, comme des petits biscuits salés, du pain grillé nature, de la soupe, de la purée de pommes de terre ou du riz. Retournez progressivement à un régime alimentaire normal.

Les bébés qui sont nourris au sein et vomissent peuvent continuer l'allaitement. Allaiter votre bébé plus souvent – pendant 4-5 minutes toutes les 30-45 minutes - ou proposez-lui de petites quantités (1/2 once ou moins à la fois) de Pedialyte® ou de Lytren® dans un biberon toutes les 10 minutes.

(TSVP)

## Administration de soins (Caregiving)

1

### Comment soigner quelqu'un qui a la grippe (How to Care for Someone with Influenza)

Dites à la personne d'éviter de boire de l'alcool ou de fumer. **Ne permettez à personne de fumer dans la résidence.**

#### **Observez la présence éventuelle des symptômes suivants de déshydratation et assurez-vous que la personne boit assez :**

- Faiblesse ou indifférence générale du malade
- Production réduite de salive/bouche et langue sèches
- Yeux enfoncés
- Peau gonflée ou turgor : pour déterminer la présence de ce problème, pincez la peau entre votre pouce et votre index pendant une seconde. Normalement, la peau reprend immédiatement son état initial. Si la personne est déshydratée, la peau reste plissée ou prend deux secondes de plus pour revenir à son état initial. Il est conseillé de faire cela sur le ventre d'un enfant ou sur le haut de la poitrine d'un adulte.
- Bébés : les symptômes de déshydratation sont de moins de trois couches humides au cours des 24 dernières heures.
- Diminution de la production d'urine, dont la couleur devient jaune foncé en conséquence de la déshydratation. Les malades qui consomment assez de liquide doivent uriner au moins une fois toutes les 8 à 12 heures.
- Si le malade est déshydraté, donnez-lui fréquemment des cuillerées de liquides ou faites-le boire par petites gorgées pendant une période de quatre heures. Déterminez s'il urine plus, si son urine est de couleur plus claire ou s'il y a d'autres améliorations de l'état général de la personne.

La déshydratation peut être dangereuse chez les petits enfants et les personnes âgées ; consultez un médecin immédiatement si les symptômes empirent.

#### **Gardez le moral !**

- Assurez-vous que le malade est aussi confortable que possible.  
**Le repos est important.**
- Dites à votre famille pourquoi il est possible que l'on demande aux gens de rester chez eux.
- Dites à votre famille que les réactions suivantes sont normales en cas d'événement stressant : nervosité, chagrin, colère, insomnie et tristesse.
- Contactez un professionnel de la santé mentale ou téléphonez au Montgomery County Crisis Center (240-777-4000) avant, pendant et après une flambée ou une pandémie de grippe si les stratégies d'auto assistance ne vous aident pas ou si vous constatez que vous utilisez des drogues/de l'alcool pour faire face à la situation.

#### **Pour les enfants :**

- Dites aux enfants qu'il est normal d'être bouleversé quand quelque chose d'effrayant se produit.
- Encouragez les enfants à exprimer leurs sentiments et leurs pensées sans porter de jugement.
- **Reprenez les habitudes quotidiennes dès que possible.**

Sources : Ce document a été adapté et réimprimé avec la permission de Public Health – Seattle & King County, WA. Informations communiquées par le U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, et U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health

Administration de soins  
(Caregiving)

2

Journal de soins personnels  
(Personal Care Log)

Tableau permettant de suivre l'évolution de l'état d'une personne ayant la grippe

Administration de soins  
(Caregiving)

2

Journal de soins personnels  
(Personal Care Log)

Journal de soins pour la grippe

(Copiez, complétez et apportez les feuilles du journal lors de vos visites chez le prestataire de soins de santé)

Nom \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nom du prestataire de soins de santé

Date	Heure	Observations*	Température	Médicaments

\*Tous symptômes, tels que toux, confusion, aspect physique de la personne ; activités de la personne ; liquides ou aliments consommés depuis la dernière observation.

Administration de soins  
(Caregiving)

2

Journal de soins personnels  
(Personal Care Log)

Journal de soins pour la grippe

(Copiez, complétez et apportez les feuilles du journal lors de vos visites chez le prestataire de soins de santé)

Nom \_\_\_\_\_ Nom du prestataire de soins de santé  
\_\_\_\_\_

Date	Heure	Observations*	Température	Médicaments

\*Tous symptômes, tels que toux, confusion, aspect physique de la personne ; activités de la personne ; liquides ou aliments consommés depuis la dernière observation.

**Administration de soins**  
(Caregiving)

**Liste de préparation aux désastres pour les animaux de compagnie**  
(Disaster Preparedness Animal Supplies Checklist)

Source d'informations relatives aux soins à apporter aux animaux de compagnie en cas d'urgence.

## Administration de soins (Caregiving)

3

### Liste de préparation aux désastres pour les animaux de compagnie (Disaster Preparedness Animal Supplies Checklist)

### Liste de préparation aux désastres pour les animaux de compagnie PRÉPAREZ VOTRE TROUSSE D'URGENCE DÈS AUJOURD'HUI !

#### ALIMENTS

- Conservez suffisamment d'aliments pour au moins une semaine dans des contenants étanches
- Renouvelez ces aliments tous les trois mois
- Incluez un ouvre-boîte, une cuiller et un bol supplémentaire

#### EAU

- Conservez au moins de l'eau pour deux semaines dans des contenants étanches
- Changez l'eau tous les deux mois
- Incluez un bol supplémentaire

#### IDENTIFICATION

- Les animaux doivent toujours porter un collier et une médaille d'identité
- Identifiez votre animal de façon permanente avec une puce
- Conservez des photos récentes de vos animaux
- Conservez des photos montrant vos animaux avec vous comme preuve de propriété

#### PREMIERS SOINS/MÉDICAMENTS

- Préparez ou achetez une trousse de premiers soins et un livre de premiers soins pour animaux
- Incluez des médicaments de traitement de conditions chroniques pour au moins une semaine
- Créez une médaille d'identité sur un collier indiquant les besoins médicaux

#### FOURNITURES DE NETTOYAGE

- Préparez un petit contenant de détergent et de désinfectant
- Incluez plusieurs rouleaux d'essuie-tout et des sacs en plastique

#### E A R S

Emergency Animal Rescue Service  
Aucun animal ne doit être oublié !

Administration de soins  
(Caregiving)

3

Liste de préparation aux désastres pour les animaux de compagnie  
(Disaster Preparedness Animal Supplies Checklist)

Liste de préparation aux désastres pour les animaux de compagnie  
Besoins particuliers à l'espèce

OISEAUX, REPTILES ET LAPINS

- Des fonds de cage pour au moins une semaine
- Un filet à poignée longue, une serviette épaisse et une couverture
- Une lampe de poche et des piles de rechange
- Des bols ou bouteilles d'eau supplémentaires
- Une cage ou une structure de transport pour évacuation

CHIENS

- Canipoche et/ou petits sacs en plastique
- Caisse ou niche pliable
- Harnais, laisse et piquet avec câble/vis

CHATS

- Caisse à litière et pelle de ramassage supplémentaires
- Litière pour une semaine
- Petite cage en plastique pour voyages aériens
- Harnais et laisse

CHEVAUX, COCHONS ET BÉTAIL

- Collier et corde pour chaque animal
- Seau pour l'alimentation, auge, pierre à lécher et attache supplémentaires
- Poubelles propres pour de grands volumes d'eau
- Litières pour au moins deux semaines
- Panneaux de clôture pour créer de petites enceintes
- Fourche à fumier

UNITED ANIMAL NATIONS

PO BOX 188890

SACRAMENTO, CA 95818

(916) 429-2457 tél.

(916) 429-2456 fax

[www.uan.org](http://www.uan.org) web

[info@uan.org](mailto:info@uan.org) e-mail

Administration de soins  
(Caregiving)

Conseils aux employés retournant au travail après avoir eu la  
grippe  
(Guidance for Employees Returning Back to Work After Influenza Illness)

Suggestions pour les personnes venant de récupérer après la grippe et pouvant retourner  
travailler

## Conseils aux employés retournant au travail après avoir eu la grippe

(Guidance for Employees Returning Back to Work After Influenza Illness)

### Aperçu des symptômes des virus de la grippe

Les virus de la grippe sont propagés entre les personnes principalement par la transmission de gouttelettes de salive (par exemple, quand une personne infectée tousse ou éternue à proximité (moins d'un mètre normalement) d'une autre personne qui n'est pas infectée). Le virus peut aussi être propagé par un contact avec des sécrétions respiratoires infectieuses ou contagieuses sur les mains d'une personne infectée ou en touchant des objets ou des surfaces contaminés par le virus.

La période d'incubation habituelle (période entre l'exposition initiale d'une personne à une maladie contagieuse et l'apparition des premiers signes et symptômes) pour la grippe saisonnière est de un à quatre jours, avec une moyenne de deux jours. Les adultes peuvent être contagieux dès le jour précédant l'apparition des premiers symptômes jusqu'à environ 5 à 7 jours après le début de la maladie. Les enfants peuvent être contagieux pendant plus de 10 jours après le début des symptômes. Les personnes ayant un système immunitaire gravement affaibli peuvent être contagieuses pendant des semaines ou des mois.

### Critères actuels pour les employés retournant au travail après avoir eu la grippe saisonnière

Les travailleurs qui ont eu la grippe doivent rester chez eux jusqu'à ce que tous les critères suivants aient été satisfaits :

- Au moins cinq jours se sont écoulés depuis l'apparition des symptômes de la maladie ; ET
- La fièvre est tombée et la température n'est pas remontée pendant au moins 24 heures ; ET
- La toux s'améliore (quintes moins fréquentes et diminution des sécrétions sans gêne pulmonaire ni essoufflement associé)

Après être retournés au travail, les employés doivent continuer à suivre les protocoles appropriés en ce qui concerne la toux et le lavage des mains. (Voir *Couvrez-vous la bouche quand vous tousssez* – Feuille de prévention N° 2).

### Critères pour la grippe pandémique

Les experts ne savent pas si le mode de transmission, la période d'incubation ou la période de contagion d'un virus de grippe pandémique seront similaires à ceux de la grippe saisonnière ordinaire.

C'est pour cela que les employeurs devront suivre les recommandations des Montgomery County Public Health Services en cas de pandémie de grippe. La gestion de la maladie sur le lieu de travail, notamment quand les employés pourront retourner sans danger au travail, sera communiquée par divers médias selon les besoins. Pour obtenir les informations les plus à jour, contactez le service téléphonique Montgomery County Public Health Information Line au 240-777-4200 ou visitez

[www.montgomerycountymd.gov](http://www.montgomerycountymd.gov).

**Trousse médicale – Rester chez soi**  
(Stay at Home Toolkit)

Ressources  
(Resources)

Administration du comté de Montgomery

[www.montgomerycountymd.gov](http://www.montgomerycountymd.gov)

Public Health Information Line	240-777-4200
Crisis Center (24 h sur 24)	240-777-4000

**American Red Cross**

[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

**Centers for Disease Control and Prevention**

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

**The Humane Society of the United States**

[www.hsus.org](http://www.hsus.org)

**Substance Abuse and Mental Health Services Administration**

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

**Montgomery County Department of Health and Human Services  
Public Health Services**